Vegetaranoj el ĉiuj popoloj - unuiĝu!

vegetarano

VEGETARISMO

ETIKO

HIGIENO

EKONOMIO

Organo de T.E.V.A.

Tutmonda Esperanta-

Vegetara Asocio.

numero 1/2

Somero 1961

15/16./1961

Tutmonda Esperanta-Vegetara Asocio. (T.E.V.A.) Fondita 1955.
Fondinto: N. B. Havkin (1874-1957).
Prezidanto: (Vakas)

Landaj sekretarioj:

Bulgarujo-Akademiano J.H.Krestanov. 6 Septemvri 2, Sofia.
Cehoslovak -Ing. B. Molnar, Naprstkova 9; Praha 1.
Germanujo--U.E.A. Delegito, S-ro T.W.Teich, Postfach 121 Moenchengladbach, (Nordrheim).
Israelo-S-ano J. Dorn, Vegetara Kolonio Amirim, Merom Ha'Galil.
Polujo -S. Bogdanovicz Wisla 35, Pow, Cieszyn.
Kunlaboranto-M. Lubecki, Okreg 2, M 45 Warszawa

Noto: Ciuj sekretarioj estas provizoraj.

Dumvivaj membroj:
1. S-ro Adolf Mosch - Germanujo.
2. S-ro Fred Nieseler - Germanujo
3. S-ro Stanislav Bogdanovicz - Polujo.

****
****

- Disvastigi Esperanton inter vegetaranoj kaj instrui la moralan kaj naturan vivtenadon vegetaran inter Esperantistoj.

****

-Fondi koloniojn de esperantistoj kaj vegetaranoj kun apli[illegible] de konvenaj industrioj.

****

-Kuragigi la fondigon de tiaj asocioj en diversaj landoj kaj organizi ilin en unu tutmonda asocio.

****

- Membroj de la asocio, estas esperantistoj au vegetaranoj au ambau samtempe, viroj kaj virinoj - san diferenco de nacieco kaj politika vivkoncepto, ekde la ago de 17 jaroj kiuj trovigis en unu de la du movadoj almenau unu jaro.

****

(El la Statu j de Tutmonda Esperanta Vegetara Asocio-T.E.V.A.)

"VEGETARANO" - vegetara revuo, multobligita en AMIRIM- (Vegetara Kolonio) Merom ha'Galil - Israelo.
Eldonas kaj redaktas: Jeh[illegible]el Dorn.
Pago por 4 sinsekvaj [illegible]-roj - 10 respondkuponoj au egalvaloro.
(Ekde n-ro 15[illegible] "VEGETARANO" aper[illegible]s laŭ la eblecoj).

Fondita en 1914-Januaro-Junio 1961-Nova serio no 15/16



V E G E T A R A N O

****

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (T. E. V. A.) kaj de Naturista Fako de S. A. T.

Dank'al la Internacia Lingvo ESPERANTO, la revuo "Vegetarano" celas faciligi la intersanĝo de ideoj kaj spertoj pri VEGETARISMO kaj NATURISMO tra la tuta mondo. Ĝi informadas la Esperantistojn pri tiaj ismoj, kaj montradas al la naturistoj kaj vegetaranoj la rolon de la Insternacia Lingvo por la progreso de ilia movado.

Eldonanto: Jehezkel Dorn
Vegetara kolonia-Amirim-Merom ha'Galil, Israelo.

VEGETARISMO KAJ LIBERSOCIA ORDO.

La fundamentaj bazoj de la morgaua mondo.

****

La homa gento pliiĝas rapidege. Kompare la stato 1800 triobliĝis ties nombro. Lau plej novaj kalkuloj oni kalkulas por la jaro 2000 je 5 miliardoj, por la jaro 2050 - proksimme je 10 miliardoj da homoj.

Sed kiel aspektas la pliiĝo de la nutraĵoj? Lau konstatoj de U. N., nuntempe estas 2/3 gis 3/4 de la homoj subnutritaj. Per modernigo de la agrikulturo kaj akvumigo de dezertregionoj, speciale en

****

"Vegetarismo ne estas ĉio. sed sen vegetarismo ,ĉio estas nenio."
Eduard Baltzer.

malevoluitaj landoj, povas la rikltoj plimultiĝi. Sed nuntempe estas en multaj landoj reduktitaj la rikoltterenoj helpe ŝtataj subvencioj kaj krom tio ankorau grandaj kvantoj da rikoltproduktoj estas rezervataj kaj se ili per tio fariĝas maluzablaj - detruitaj! Tiel oni altentenas la prezojn, la agronomian grundrenton kaj la kapitalismon!

Ne estas malfacile konstati, ke tiu state kontrauas la etikon kaj la prudenton! Urĝas ke ĉesu tiaj ekonomibremzemaj absurdaĵoj! Je kiaj teruraj malesperaĝoj estas pelataj plenumi la homamasoj starantaj ĉe la rando de l'malsatpereo, ĝis tiaj - de homoj kauzataj-naturkontrau - statoj estos fundamente ŝanĝotaj kaj plibonigotaj. Ĉu ekstermu sin reciproke la miliardamasoj da homoj, por ke la venkontoj dume satiĝu pere de la terproduktoj de la pereiĝitoj?

La homa fantazio ne kapablas imagi al si tian malfeliĉon, kaj al ĉiu respondeckonscia homo estas prezentata la demando: Kio estas farenda ĉi-tie? La "Ligo de libersociaj vivreformuloj" (Bund Freisozialer Lebensreformer) donas la jenan respondon: "La homaro elkreskas el la malperfektaĵoj de la la ĝisnuna ekonomiordo per transiro al natura, organisma kaj homkonvena libersocia ordo. Nur sur la nova, firma fundamento de tiu-ĉi progresema socia kaj libera merkato povos disvastiĝi senperforte la vegetarismo kun ĉiuj siaj konsekvencoj.

Estas ja fakto, kiu konstante plidiskoniĝas, ke besto donas al la homo nur parton de la nutraĵo kiun ĝi mem bezonas. Lau la bestspeco sumiĝas la perdo ĝis 70, 80, 90, eĉ 95%! La nutriĝo sur la ĉirkauvojo trans la besto, malŝparas de nutraĵojn kaj grundon. Kie nur viandmanĝanto sin nutras, povas vivadi plej bone 10 vegetaranoj. La vegetara nutradmaniero liberigas do tiom da grundon, ke ni povus trankvile atendi la dekobligon de la homaro.

Kunligo, la problemo de la nutriĝo staras la problemo ja la sufiĉa kvanto da trink-kaj uzadakvo. Ĉu ni povos - sub la daurigo de la viandnutrado - provizi estonte al miliardoj da homoj biologian neriproĉeblan askvon, kiam ni pliigas la bestpastejojn kaj terenojn por bestnutrigo, kaj senarbigas la ankorau disponeblajn arbarojn en la fontoregionoj kaj la grandaj praarbarregionoj en transmaraj landoj? D-ro Bernhard Grzimek montris klare al ni per sia filmo: "Ne plu loko por sovaĝaj bestoj"., kion ni en Ameriko kaj nuntempe en Afriko perdas!

La akvo malaperos, la elsekiĝo de la grundo pliiĝos kaj gvidos al stepiĝo. Per tio ni perdos ambau: akvon kaj nutraĵojn. Jam nun la naturo avertas-Haltu! Jam nune kaj ankorau pli en la estonto, ni bezonos urĝe pli grandajn arbarregionojn kiel akvorezervejoj kaj por egaligo de l'grundfertileco. Anstatau senarbigo kaj elradikigo devas esti ĉie plantotaj arbaroj, ne nur sole arbararboj kaj arbustoj, sed fruktarboj kaj beerarbustoj kiuj plenumos duoblan celon, pli da arbaro en la fruktlandoj, pli da fruktterenoj en la arbarregionoj en kiuj per terenspara agrikulturo, multaj homoj trovos siajn bonan viv-kaj nutrobazon.

Nuntempe apenau ekzistas ankorau industriŝtato, kie la industri'laboristaro vivas en ligo kun la naturo. La grandparto de ĉi popoltavoloj vivadas-au pli bone dirite-vegetas, kunhurtigitaj en grandurboj kaj industridistriktoj. Ankau en Afriko kaj Azio estas tiu ĉi evoluo ĉiam pli aplikata. Kvazau kiel fungoj elkreskas novaj grandurboj. Ni konas la negativajn sekvojn de ĉi grandurbaj influoj sur la spirito kaj morala sinteno, precipe de la junularo. Ni scias kiel statas la saneco de la termiteco en malvastaj konstruaĵoj svarmantaj amasoj! La homo estas tie ĉi en plej granda danĝero, perdi-senreste-sian propran "mion"! La maldensigo kaj plejeble la dissolvado de ĉi amaskuniĝoj, devas esti nia celo.

La plejparte tro malgrandaj areoj de la proprahejmoj de l'nuntempo kaj ĝia frukt-legomgardeneto certe ne sufiĉas por la loĝ-kaj vivbezonoj de la familio de morgau. Ni bezonas ĝardenurbojn grandskale, kie la propra naĝbazeno, razenbetoj por sporto kaj [illegible] estas plenumeblaj postuloj, kiuj ĉe altiĝanta vivnivelo en libersocia ekonomio estos-memkompreneble-[illegible]igotaj.

La vegetarismo disponas al ni la necesan grundon, la libersociamonreformo (lau Silvio Gessel) garantias al ni konjukturon senkrizan kaj armadliberan. Ĝi lasas la enspezojn de la laboro altiĝi ĝis la plena valoro de la laborproduktado, ĉar la interezoj transiĝas en la salajron. Ĝi forigas por la sana ekonomiprospero ĉiujn ĝisnunajn ĝenojn de la komerco kaj havigas tial pli altan vistandarton, kiu nepre obligos la realigon eĉ de audacaj planoj.

Tamen, same devas esti la nuna grudmonopolo transformata lau la grundleĝa reformo de Silvio Gessel, kiel decida antaukondiĉe-precipe-kiam estonte ĉiam pli da homoj ekpostulos grundon. En la kadro de ĉi artikolo sufiĉos ĉi konciza indiko. Pli detalajn komentariojn oni trovas amplekse en la koncerna literaturo.

La libersocia ordo venkos la ekonomiajn militkauzojn. Per tio ĝi liberigas la homojn de la paraliziga timo ke ili povos ĝim

ekonomiaj krizoj, en revolucioj kaj en milito ree perdi propraĵon, liberecon kaj vivon. Validas ree projekti por sia privata medio kaj ankau por sia estonto. Supozeble iĝos la homoj pli akceptemaj iom post iom-por pli noblaj sentoj. Ili tiam ne plu spiros la kutiman spiriton de malamo, envio kaj perforteco! -Por la enpenetro de la vegetara moralo, ni atendas je tio plej fortajn impulsojn.

Sed rigardante el ekonomia vidpunkto, obligos la transiro al la libersocia ordo la agnoskon kaj realigon de la vegetarismo. Ĝis nun necesis malŝparo de 70-90% de la vegetaĵaj nutraĵoj sur la vojo trans la buĉbesto, por atingi-kiom eble-altan grandrenton kaj pli altan interezon de la agrarkapitalo. Trikvarono de la homaro suferas malsaton dum la agrikultura t. n. "troproduktado".-

En la libersocia ordo tamen, povos esti la agrikulturaj produktaĵoj plimultigitaj, ne konsiderante eventuale malpliiĝintan grundrenton kaj moninterezon.-Ĉiuj civitanoj havas la rajton ricevi grundrenton.-La moninterezo malaperos iom post iom pro la pliiĝonta kapitalpropono, sekvo-de la cirkuladsekurita mono, reaperanta en la salajro kiel postulanta aĉetpovo de ĉiuj laborantoj. La moviĝanta konsumo kaj uzado de la produktitaj komercaĵoj, flanke ĉiuj civitanoj por ilia bezono-estos daure garantiata.-La produktaĵoj transiras senreste en la konsumadon. La ĝisnuna malsato de multaj homoj estas ne nur problemo de nutrado, sed ankau de la distrubado kaj pro tio-monproblemo. Silvio Gessel ekkonis kaj solvis ĝin.

La neimagebla mizero en la primitivaj landoj kaj la preskau lavangece kreskanta enloĝantaro, postulas fundajn kaj pozitivajn agojn. Lau la antauaj klarigoj eblos sole kun helpo de la libersocia ordo ŝangi la amasan konstante kreskantan malriĉecon en popolbonstaton lau agrara-industria ekonomio.

Same nature estos direktata tiam ankau la popolpliiĝo en pli trankvilan manieron, en kiu jam troviĝas dum jarcentoj la okcidentaj popoloj.-

Atombomboj en oriento kaj okcidento minacas la pacon. Ni ĝuas ankorau la "malvarman pacon" ĉar ambau flankoj scias, ke en la estonta milito ne plu estos venkantoj! Sed atombomboj estas nur iluzia pacgarantio. Depost 1948 ni jam staris dufoje ĉe la rando de atom'-milito: 1951-Koreo, 1958-Proksimaoriento! Tiuj ĉi lokaj militoj eksplodis "ĝustatempe" kaj-sekvis armadkonjakturo por ke la tutcerte okazonta ĝenerala ekonomikrizo en la okcidentaj landoj estu evitata.

La eraroj en la okcidenta ekonomisistemo de l'kapitalismo estas la kauzoj kiuj devigas la armadon kaj danĝerigas la pacon!

Resume ni konstatas: la kreskanta homaro ne povos preterpasi la vegetarismon. Nur la transiro al la vegetara nutrado liberigos kiom da grundo por satigi la kreskantan homaron sen eksterni ĝin en militoj, ebligos al ĝi sanan loĝadon, sekurigos la akvocirkuladon kiel fundamento de la terfekundeco, certigos la akvoprovizadon por la homoj kaj rezervigos al ili sufiĉe da ripozejoj. Same necesos sekurigi por la bestoj konvenan vivspacon kaj por la vegetara homeco etike tenadi la pacon.

Tio estas problemo, kiun la vegetarismo sole ne povos solvi, sed ĉiuj vegetaranoj certe, se ili ekpaŝos kune la popolekonomian vojon, kiun ni ĉi-tie skizis. Ĝi estas montrilo por ni por niaj grandaj pioniroj: Eduard Baltzer, Leo Tolstoj, George Bernard Show, Silvio Gessel kaj iliaj disĉiploj: Prof. D-ro Johannes Uhde kaj Werner Zimmermann.

Totala statsklaveco kaj atommilito estas rezultoj de la socia malordo! Nur la libereca kaj socialjusta senkriza libersocia ordo sekurigos la pacon, ebligos la socialan kaj kulturan prosperon de la homaro kaj malbarigos la vojon por la ĝenerala trapenetro de l'vegetarismo. De tiu-ĉi enpenetro dependas estonte la sorto de l'homaro, same kiel hodiau la venko de la libersocia ordo.

La homaro ne pereos: nek en atoma memekstermado, nek en la totala statsklaveco. La vegetarismo kaj la libersocia ordo estos la firmaj fundamentoj de la plibona mondo de morgau, mondo de justeco, libereco kaj paco.

Dependas de vi, de ni ĉiuj!

George Otto

esperantigis: Adolf Mosch.

VEGANISMO.

Veganismo estas la praktiko de vivtenado per la produktoj de la planta regno, ekskluzivante viandon, fiŝojn, ovojn, bestan lakton kaj ĝian ellaboraĵojn-baziĝante sur jenaj konsideroj:

(a) Aspektoj de l'destino de homo kaj naturo

1. La kompara anatomio malkovras, ke la homo estas-sendube-projektita kiel frugivoro: t.e. ekzistado per fruktoj, nuksoj sukaj partoj de vegataĵoj kaj aliaj plantmanĝaĵoj.

2. Estas biologia lego en la naturo, ke ĉiuj suĉanimaloj ĉesas adopti lakton post la demamiĝo. Lakto estas projektita preni ĝin

rekte de la patrino je sangvarmeco, sen esti eksponata al la lumo kaj aero. Plie, la homia kompono de lakto de iu ajn speco estas projektita speciale por tiu ĉi speco, kaj tial ne konvenas por iu ajn alia speco.

3. La plantaj nutraĵoj enhavas-laŭ sciencaj esploroj-ĉiujn nutro-elementojn: aminoacidoj, karbohidratoj, grasoj, mineraloj kaj vitamenoj kiuj estas necesaj por la bonfarto de l'homo. Vitamono B12 ĉe veganoj, same ĉe severe vegetare vivantaj animaloj-estas produktata per mikroorganismoj en la intestoj.

(b) Reformita rilato de l'homo al la ceteraj vivestaĵoj

1. La regado de l'homo super la bestoj estas interpretata ĝuste-en la senco de bonvolemo, protektado kaj subtenado direkte la evoluo. Bredadi bestojn cele buĉado, signifas insulti kaj profani ilian vivon kaj distordi kaj konfuzigi la evoluon de ilia speco por homa egoisma celo.

2. La laktaĵ' mastrumado estas same perfortigo de la bestrajtoj kaj entenas trioblan maljustaĵon: (1) la amasa ekspluatado de la generaj funkcioj ĉe la bestoj t.e. la ripetita kaŭzigo de gravideco kaj naskado de sur la bovino, kiam la homo kaj ne kiam la bovino deziras tion, kaj ĉio ĉi kun la celo, ke la bovinaj mamaj glandoj produktu lakton (2) La separigo de la novaskita ido de ĝia patrino, tiel ke lakto estu ricevata por la homo. (3) La ekonomie necesa kaj senkompata buĉado de ne dezirataj virbovidoj kaj de ĉiuj maljunaj nesifiĉe produktivaj laktobovinoj.

3. Simile, bredado de kokinoj inkluzivas la necesan buĉadon de nebezonataj kokoj kaj de maljnaj neproduktivaj kokinoj. Tial estas la uzo de ovoj morale kondamnata.

(c) La plej etika uzo de la fruktodona potencialo de l'tero.

1. Estas vasta kaj serioza nutraĵ'manko tutmonda, sed la tergloba kvanto de bovinoj, porkoj, ŝafoj kaj kokinoj kiuj superas la nombron de la tuta homaro, uzas 75% de l'globa fertila tero kaj redonas en la formo de viando, lakto kaj ovoj, nur unu sesonon de nutraĵ'kalorioj, kiujn ili konsumas. Tial la subtenado kaj uzo de vivestaĵoj involvas grandegan malŝparadon de l'fertilecpotencialo de la tero, konsedirante la disponeblajn fertilajn terenoj, la nuntempan disvastigata homa subnutriĝo kaj la rapida kreskado de l'monda loĝantaro.

2. La vegana dieto postulas nur parton de la tereno, necesa por homo, kies dieto estas bazita sur viando kaj/aŭ laktoproduktojn. Sekve, la vegana dieto certigas-abunde nutraĵojn por ĉiuj, dum la jaroj de kreskanta mondloĝantaro.

3. La viandaĵ'komerco kaj la laktofabrikado estas tiom

interdependaj kaj ligitaj, ke la malapero de la unua nepre kaŭzas la malaperon de la dua. Neeblas de pensi en terminoj de senviandalaktvegetara agrikulturo kiel solvo al la monda nutraĵmanko.

(d) Pli klara koncepto pri saneco.

1. Saneco, kiu dependas de juĝigo de la vitalaj fortoj de bestoj por provizi nutraĵojn al la homo kaj la ceteraj-kun ĝi ligitaj-malhonestaj agoj, estas parazita kaj maldigna.

2. La postulo de la vegana dieto estas-ke vekiĝu la interna spirita homo. Ĝi efikas pli energian funciadon de la organismo. Helpe racia nutradscio, la homa organismo alkutimiĝas al la subtilaj biologiaj reguligoj, ne bezonante bestan energion kaj bestdevenan nutraĵon. Tiu nova idealo estas spirita modo de saneco atingita sur laŭracia kaj praktika bazo, saneco harmonia kaj nobla, rilate kvalito kaj direkto de tiuj-ĉi energioj.

3. La liberigo de la grandega rezervoj de la vivforto, nuntempe sklavigita kaj jungigita de la homo en la formo de bestdevena manĝaĵo gvidos nepre-per grada malpliigo de ĝia kvanto-al pli alta kaj bonon alportan vivmodo.

4. Ekzistas ankaŭ strikta sanecpunkto, nome: malsanoj estas ofta aperaĵo inter la dombestoj, kaj multaj bestmalsanoj estas trapaseblaj al homoj. Ec se tio-ĉi ne okazas, ne estas dezirinde preni ian substancon de malsana besto. Kvarono de 34 milionoj de la usonaj bovinoj estas infektitaj per la Mastisis-malsano: La ĉefa bakteriologisto de U.S. Public Health Service (Usona Publika Sanecservo) deklaris: Mastisis estas la unua, gorĝinflamo la dua, kaj polio la tria ŝtupo de la sama mikrobo. Jen afero pripensenda! Usonaj laboristoj de kokinviand' pakista organizaĵo lasttempe protestis amase pro la infekt'danĝero fare la konstanta kontakto kun malsanoj kokinoj, kiujn ili pakadas por la merkato. La ovojn de tiuj-ĉi kokinoj konsumas la homoj! Sole pro tiuĉi kialo, estas saĝe transiri al la vegana dieto.

(e) La spirita kaj morala evoluo de l'homo.

1. La misuzo de la bestoj kaŭzas al la homo ne nur moralan maltrankvilecon, sed li suferas ankaŭ de subpremitaj mensaj kaj emociaj sentoj kaj subkonscia kulpamplekso, kiu ĝenas-en certa grado-lian spiritan evoluon.

2. Ĉiuj bestdevenaj manĝaĵoj estante nenaturaj por la homo vualigas lian veran pli altan naturon. Viandmanĝaĵoj elvokas la inklinon al perforfeco kaj aliaj malhonestaj agoj; Lakto kaj ovojabunde uzataj-povas esti, parte respondecaj je seksa troigo kaj ĝenerala malklareco de la konscienco.

La fundamenta filozofio de la veganismo.

1. La tuta realeco de manifestado estas sole la diverseco de

fundamenta unueco. Ĝi konsistas-unuflake-de la organiza forto 'spirito, kaj de la ekstera respektiva substanco aliflanke.

2. Tiu-ĉi duobleco estas sportata de la homo kiel morala leĝo, deveninta de lia spirito kaj la desegno de la kreaĵo, manifestata en la materia realeco ĉirkau li.

3. Sed kiel ni vidis, la du estas fakte unu, tial ĝusta agado estas ĉiam absoluta kaj la unueco de spirito kaj materio estas malkovrita.

4. La veganismo plenumas gravan taskon: fari tiun-ĉi unuecon de spirito kaj materio, vivantan kaj potencan realecon en la homa vivo sur la tero.

Noto pri Vitameno B12

Multe estas dirite pri tiu-ĉi vitameno rilate veganismo, sed de la vegana vidpunkto la situacio estas tutklara. Nuntempe oni trovis konsiderindajn kvantojn de tiu-ĉi vitameno nur en kelkaj manĝeblaj plantoj. (i.a. ontenas markreskaĵoj, vitamenon B12.) Sed, relative nur malgranda partu de plantoriginoj estas esplorita. Dume ni povas logike konkludi, ke la vegano kiel ĉiu alia strikte vegetare vivanta besto, neuzante bestdevenan manĝaĵon-ricevas la plimulton de vitameno B12 de mikroorganismoj, sintezataj en la intestoj de sia organismo. Ni ne rekomendas la uzon de koncentritaĵoj de B12, sed prefere progresigi la adaptokapablon de la korpo tiel, ke ĝi povu automate kaj spontane produkti sian propran vitamenon B12. Se ni uzos la ĝustan vegan'dieton kiu entute ne estas malfacila afero, vidante tiom multe da aliaj specoj, kiuj vivadas prospere lau ĝi.

Praktika Veganismo

(a) Plenvalora nutrado. La veganismo apartenas al la nutraĵreformamovado propagandante la uzon, sole de plenvaloraj nerafinitaj kaj ne konservitaj manĝaĵoj, preparitaj pere la saĝeco de la naturo. Nenia blanka pano, blanka sukero kaj artefaritaj spicoj.

(b) Kruda nutraĵo. Ĉar ne ĉiu homo kapablas-pro temperamento au konstituciaj kondiĉoj-akordiĝi al nura nekuirita dieto, la veganismo proponas la ĉiutagan uzadon-je ĝusta proporcio-de freŝaj krudaj fruktoj kaj legomoj, apud la kuirita manĝaĵo. La uzado de krudaj mangajoj plialtigas la valoron de la tuta kvanto de la prenita manĝaĵo kaj stimulas ĉiujn fiziologiajn procedojn. La kuirado devas ĉiam okazi tielmaniere ke la vitamenoj kaj mineraloj en la kuirita manĝajo estu kiom eble konservataj.

(Represo de "V-ano" estas rekomendata. Bv. mencii la fonton.)

(c) La graveco de la fruktoj.

Ĉar la homo estas frugivora estaĵo, estas klare, ke fruktoj kaj fruktsukoj devas esti la esenca parto de sia dieto. Fruktoj estas mirinda rezervejo de sunenergio kaj estas bonege adapteblaj por harmoniiĝi kun la fiziologiaj postuloj de l'homa organismo. Ĉiutaga konsumo de fruktoj estas necesaĵo.

(d) La graveco de semoj, nuksoj kaj grenoj.

Tiuj-ĉi nutraĵoj estas la ĉefa vegana fonto de albumeno kaj ĝia uzo-je vasta nutraĵelekto-estas rekomendata. Multaj el ili enhavas grandan percenton de altkvalita albumeno kaj povas certigi-eĉ pli ol necesas-la bezonatan kvanton de ĉi nutraĵfaktoro. Ni rekomendas precipe la uzon de: semoj-sezamo (36% albumeno) sunflora semo (55% alb.) grenoj-plena tritiko, aveno, rizo, sekalo, poligono k.s. Ni atentigas pri la valora de milio kiel alkalforma grenalbumeno de alta kvalito. La albumenkvanto de la grenoj varias de 9-16%. La granda varieco de nuksoj prezentas gravan parton de la vegana dieto, kaj ilia albumenenhavo varias de 16-34%. Ili ĉiam estu uzataj.

(e) Aliaj fontoj de albumeno.

Menciinde estas la graveco de verdaj folioj kiel fonto de altkvalita albumeno kiu-malgrau la eta kvanto kiun ĝi enhavas, kontribuas grave al la albumena provizo. Fazeoloj, faboj, lentoj kaj agarikoj ankau kontribuas multe. La soja-fabo (40% alb.) kaj soja-produktaĵoj meritas specialan atenton, kiel unu el la gravegaj albumen'nutroĵoj. Krome ekzistas aliaj koncentraĵoj, ekz. tritikĝermo (36% alb.), biergisto(46% alb.) kiuj estu ankau enkluzivataj en la mangaĵlisto.

(f) Kalcio. Ne ekzistas ia kauzo ke manku kalcio por la organismo. Ĝi troviĝas abunde en la manĝeblaj plantoj, precipe en verdaj folioj de urtiko, brasiko, leodento, spinato kaj multaj aliaj. Lau la vegana dieto, infanoj ricevadas facile siajn bezonatan kvanton de kalcio el la plantregno.

(g) Uzu la tutan planton.

Elektante ian nutraĵon, estas saĝe uzi ĉiujn partojn de la planto: semerojn, fruktojn, florojn, foliojn, trunkon kaj radikon. Raspitaj karotoj, betradikoj, freŝa salado, spinatfolioj, kukumoj kaj tomatoj miksitaj kun sunflorsemoj (riĉigas la tuton per albumeno) -estas bone komponita salado. Ĉiuj partoj de la planto posedas specialan nutrigajn elementojn kiuj kontribuas-je diversaj manieroj-al la fiziologia bonfarto de la homo.

Psikologiaj kaj spiritaj faktoroj

Ĉio mencijta en ĉi artikolo estu konsiderata kiel mallonga

skizo de la praktika veganismo: Ekzistas ankorau aliaj aspektoj pritraktindaj. Ĉi-tie ni nur mencias, ke balancita kaj harmonia interfunciado de la psikologiaj funkcioj de la cerbo, sento kaj volo, reagas bonefike kaj favore sur la fizikaj procedoj kaj la tuteca efiko estas vere neimageble bonfara, kiam la konscio estas direktata al spirituala orientado. Tiu-ĉi problemo estas profunda, tamen facile komprenebla, se ni memoros, ke la homo estu ĉiam konsiderata kiel unu tuto de korpo, animo kaj spirito. Pensante pri tiu-ĉi ĝusta kaj justa dieto ni pensu simile pri la interna intergrado de sia personeco (t.e.,la harmoniigo de la animaj funkcioj) kaj ankau pri sia pli alta spirita kaj morala evoluo kaj disvolviĝo kio prezentas la plej gravan aspekton de la veganismo.

La interagado de tiuj-ĉi tri faktoroj kune-kaj ne apartigite-estas la ŝlosilo al vera saneco kaj tuteco.

John Heron

tradukis: Ŝalom Zamir.

(el "Souvenir of the 15th World Vegetarian Congress-1957)

****

Kio estas la ideala nutraĵo?

-Por ke la respondo al tio ne timigu la demandinton, mi ĉi tie komence klarigos mallonge, kiel viandomanĝanto sin tenas al la por homo natura nutraĵo. Tiu nutraĵo nome estas tiom nemiksita kaj tiom libera de spicoj kaj aliaj ekscitaĵoj, ke al kutimiĝinta viandomanĝanto ĝi gustas same malinterese kaj neuzeble kiel akvo kaj lakto al drinkulo. Kiel la drinkulo dorlotis en si nenaturan avidon koncerne trinkaĵon, tiel la konsumanto de animalaj nutraĵoj kreskigis en si-kvankam nekonscie kaj tra multe pli longa tempo - nenaturan kaj neregeblan avidon koncerne manĝaĵon. Tra multegaj generacioj la homoj tiom kutimiĝis sin al la gusto de viandaĵo, ke tiu nun kontraunature kauzas al ili grandan volupton anstatau kauzi naturan abomenon.

Kiel la organismo, ĉe konstanta uzo de tabako, alkoholo kaj aliaj nenaturaj stimulaĵoj, perdas sian reagopovon kontrau tiuj venenoj kaj fine kradas ilin "ĝuaĵoj", tiel same ĝi ankau ĉe konstanta konsumo de animalaj produktoj perdas sian reagopovon kontrau ties venenoj, kiuj pro tio estiĝas nenaturan senton de ĝuo, simile kiel tabako kaj alkoholo.

Kvankam konstanta konsumo de venena substanco iomgrade imunigas la organismon kontrau la koncerna veneno, restas tamen ia akumula efiko, kiu iom post iom subfosas la sanstaton.

Tiun subfosan procezon oni povas konstati per la okulta vidkapablo kiu povas observi la estulon tra pluraj enkarniĝoj.

La tasko de la gustumokapablo estas krei en la konscio antipation al substancoj netaugaj kiel nutraĵo, kaj inklinon al la naturaj nutroelementoj. Lau tio estas evidente, ke la gustumokapablo de viandomanĝanto estas degenerinta, ĉar ĝi ja ne igas lin abomeni animalajn manĝaĵojn,sed kontraue ŝajnigas al li, ke ili estas vere ambroziaj.

Pri homo, kiu sentas volupton ĉe afero detrua au subfosa al la organismo, oni diras, ke li portas malvirton. Forlasi la kutimon manĝi bestokorpojn do estas la sama kiel liberigi sin de malvirta ŝarĝo. Tia liberiĝo ofte kostas ekstreme grandajn penojn kaj volenergion. Liberiĝo el la ĉi tie traktata malvirto konsistas en resaniĝo al la degenerinta gustumokapablo, tiel ke ĝi reakiros sian naturan reagopovon kontrau malutilaj nutroelementoj. Nur per kutimiĝo al la naturaj nutraĵoj oni povas kuraci la gustumokapablon, kaj tiu kutimiĝo povas esti tre malfacila, ĉar la difektita sentumo trovas la naturajn nutrosubstancojn-se ne abomenaj, tamen-neinteresaj kaj nekontentigaj. Sed, kiel tabako, alkoholo kaj aliaj nenaturaj konsumaĵoj antau alkutimiĝo efikas malagrable kaj nauze, sed iom post iom, lau la progreso de la kutimiĝo kauzas senton de ĝuo, tiel same ankau la naturaj nutroelementoj, pere de kutimiĝo al ili, igas la gustumorganojn ŝati kaj ĝui ilin, kiel destinis la naturo mem. Ekzerco estas necesa.

La fakto, ke preskau ĉiuj-gepatroj kaj geavoj, gefratoj kaj aliaj parencoj, amikoj kaj konatoj-estas viktimoj de la ĉi tie traktata malvirto, ne malgravigas la situacion, nek nuligas ĝiajn malagrablajn sekvojn; krome ĝi ofte vualas la racion de la estulo tiel, ke li, erare, juĝas la situacion tute normala, natura kaj bonefika al sanstato. Evidente tia opinio malebligas volon kaj strebon al natura nutrokutimo. Estulo tiel blindigita neniam liberiĝus el siaj iluzio kaj malvirto, se la eternaj leĝoj, direktantaj ĉion en la naturo, ne zorgus, ke ĉiu malvirto difektu la koncernan organismon, egale kiom ajn plezura la estulo sentas la malvirton. Tiu difektado al la organismo estas, en formo de organaj malsanoj, la plej efika propagando por transiro al la ĝusta homa nutraĵo. Ĉar la malsanoj kreskas samgrade kiel la nutra erarado kaj ĉar perfekta sano estas neebla, dum la narkotik-animala kondumokutimo ankorau regas, ĉiuj homoj iam estos kondukataj, per siaj malsanoj kaj doloroj, al la pura nutrofonto, en estadon de perfekta sano.

Ĉe tiu konduko al pli homeca ekzistoformo, la ĉefa rimedo

sekve ne estas la ordinara propagando kun paroladoj, broŝuroj ktp., ĉar ankau sen tiaj influiloj la homaro neevitebla kondukiĝus al vivonivelo en harmonio kun la naturo. La ĉefaj gvidorimedoj estas-kiel montrite-doloroj kaj malsanoj. Tamen skriba kaj buŝa klerigo estas tre bona suplemento al la doloroj kaj povas akceli la evoluon de tiaj homoj, kiuj tra siaj doloroj fariĝis influeblaj de teoria instruo, kaj kiuj havas emon kaj energion por praktike sekvi ĝin. Sed al la ceteraj homoj ĉia teoria instigo estas vana. Pro sia degenerinta gustumokapablo ili ankorau sidas kvazau en marĉa koto, au kvazau kaptitaj de musokaptilo, el kiu ili ne povas liberiĝi. Por ili la sola efika rimedo estas la doloroj kaj malsanoj. Kaj ni ĉiuj havas la devon esti toleremaj kaj indulgaj al tiaj estuloj, ĉar ili ankorau ne kapablas koncepti la gravon de sia situacio".

(el la libro: "La ideala nutraĵo" de Martinus,
) traduko de C. Graversen.)

****

La komuna bazo de Vegetarismo kaj Esperantismo..

Multaj homoj ricevas lingvon kaj vivmanieron de siaj gepatroj, kaj kutime ne forlasas tiujn heredaĵojn. Sed povas okazi, ke nova medio au novaj opinioj kauzas ŝanĝojn. Ekzemple, tiuj kiuj spertis malliberecon premilitan, povis tie studi alian lingvon; tiuj kiuj suferis pro malsano, eble decidis pri pli sanigan manĝbazon. Ankau konsideroj je utileco povas konduki homon al studado de aliaj kutimoj kaj lingvoj, sed ofte oni ŝanĝas opiniojn pri utileco. Tial ankau konsenkvencoj-kies kauzoj estas utileco-povas ŝanĝi.

Studantoj de Esperanto au de vegetarismo ofte allogiĝas pro amo al beleco: la lingvo Esperanto ege belsonas, fruktmanĝajoj ege belaspektas kaj aromas. Oni renkontas inter esperantistoj kaj vegetaranoj-same en aliaj idealistaj movadoj-interesajn homojn de pripensemo kaj kuturo. Ni do pripensu, kian fonton havas la valoroj, kiujn oni altestimas en tiuj homoj, kaj povas okazi ke tiel ni mem iros al tiu fonto, kiu manifestiĝas en sindono al la plialta memo, kiu estas senlima.

Tiam longe la homo ne koncias pri sia alta "memo" li permesas sin, dancadi ĉirkau la "ora bovido" de propra bonfarto kaj komforto. Se tiam rilatas la propran familion, popolon, eklezion, honoron, riĉecon, potencon, volupton, manĝĝuon kaj similan, tiaj aferoj ŝajnas al la homo kiel partoj de sia propra memo kaj ili povas kauzi deziregon, tiam longe la homo supozas aparteni al si mem. Kiam homo ekkonas, ke li povas

vivi sen sangverŝado, tiam li devas decidi: obei al la malalta persona memo kun ties tradicioj, ĝuoj ktp., au ĉu li auskultu la vokon de la Senlimo, kaj forlasas la partoprenon de nenecesa dolorigo. (ĉu akceptante kion vendas la viandisto, mi ne partoprenas dolorigon al la buĉita besto?) Kun danko ni-kontraue-akceptu la fruktojn, kiuj ellaboriĝas por la fortigo al la vivantaj estaĵoj, en la universala vivo. Patrino ĝojas dum ideto prenas la nutraĵon de si pretan, kaj bovino suferas se pretiĝis pli granda kvanto da nutraĵo ol la bovido povas preni. Certe ankau la vivtuto suferas kiam en unu mondparto fruktoj putriĝas dum en alia regas malsato. Ekestas do duobla konsenkvenco: ke la persona agado kaj rezignado fariĝu parto de la vivtuto-unuflanke, aliflanke ni faru eblon por ke tiu vivo povu ĉien flui kun nerompita ĝojo, kaj ne estu malhepata per lingvaj- au nacie egoismaj au ekleziaj baroj.

Vegetarismo kaj Esperantismo naskiĝas al la konscio, ke ni apartenu al la universala vivo lau ĉiuj konsekvencoj kaj postuloj.

La vegetarismo igas nin akcepti kion la tutvivo donacas al ni laborante, kaj Esperanto interligas kun la konscio, ke ĉiuj homoj ĝuas-dankeme-la benon kiun ĉiu vivanto spertas donacante. Se ni kondutos konforme la fluado de la tutvivo, en kiu ni konscias esti kiel branĉoj de vinarbo, tiam nia saniĝo ne plu estos malhepata per venenoj kiu aperas en la bestaj korpoj, dum malespero kaj doloro, ĉar ni rifuzos konsumi kadavrojn. Plue, ni estos pretaj elkore servi:al ĉio kio ekzistas, ni surportos la festan vestaĵon de l'ajona vivo (nevidebla al materialismo), dum ni kunfidos en tiun tutvivon kaj ne en niaj dumtempaĵoj.Inter tiuj tempaĵoj estas ankau la naciaj interesoj. Ni ne povas esti indiferentaj al la popolo el kiu ni devenas,-ĝi servis nin materie kaj intelekte,kaj estas nia devo transdoni ricevitan servon al aliaj. La sencon de la tutvivo ni povos konpreni, nur se ni tion jesas. Kion iu havas, tiu ŝuldas al nehavanto. Sed dum jarcentoj unuj, kaj alifoje aliaj popoloj supozis, ke (pro rasas, historiaj, mondkonceptaj-au aliaj kauzoj) ili havu plu da rajtoj ol aliaj popoloj. Ekzistas ne nur persona, sed ankau nacia, religia (eklezia) kaj aliaj egoismoj. Ekzistas do egoismo de grupoj kiuj altrudas al aliaj devojn pri lingvo, ordo au kredo. Grupo kiu spertas dolorojn flanke alia grupo scias, ke la doloriĝantoj ne pensas pri la komuna vivo.

Esperanto nenion forprenas de popolo, sed donas al ĉiuj popoloj ion kio ree konsciiĝu al ili la kununecon; ke ili interkompreniĝu en la lingvo kiu estas por ĉiuj facile lernebla kaj

por ĉiuj la sama.

Por korekte kompreni la Esperantismon kaj Vegetarismon, necesas vidi ilin ambaŭ laŭ la vorto MALMILITO. Necesas ne nur eviti malutiligon-kio estas militado-sed necesas atingi la malon de tio, necesas reciproka helpado inter nacioj, inter unuopaj homoj, inter ĉiuj estaĵoj.

Se vere ni prenas tian agforton de la ĉionportantan Vivo, de la Diamo, tiam ĝi fariĝos vojo sur kiu Esperanto kaj Vegetarismo ne estas malvarmaj devoj kaj kalkulaĵoj. Ili fariĝos tiam partoj de helpvolo fluanta de supre tra la koro, ili fariĝos iloj de kampato kiu volas nin revelacii kiel infanoj de Dio.

"Kiel ĉarmaj estas sur la montoj la piedoj de anoncanto, kiu proklamas la pacon" (Jesaja 52:7.), t.e. la harmonion, la MALMILITON.

Th. W. Teich.

****

TRA LA MONDO

Israelo. - Efiko de vegetara dieto kaj sporto.

La 82 aĝa Israela civitano kaj vegetarano Jehuda Johanovic elvokis grandan interesiĝon kaj admiron inter Europaj kuracistoj, post kiam li tramarŝis kelkmil da kilometrojn en Nederlando, Belgujo kaj Germanujo.

Antaŭ 6 jaroj s-ro J. Johanovic malsanis kaj laŭ opinio de la kuracistoj, operacio estas nepre necesa. J. rifuzis tion kaj decidis elprovi vegetaran dieton konsistanta nur el legomoj kaj fruktoj, kio bonefikis. Poste li ankaŭ ekkomencis sportajn ekzercojn laŭ la instrukcio de D-ro Viktor Guthejner kiu estras la sportan kuracadon en tiucele speciala departamento de la "Straus-Domo" en Tel-Aviv. Tiu ĉi departamento klopodas plibonigi la fizikan sanstaton de malsanuloj kaj maljunuloj per sportaj ekzercoj.

Laŭ la instrukcioj de D-ro Guthejner, ekkomencis Johanovic marŝadi ĉiutage 20-30 kilometrojn, nudpiede ĉe la marbordo, sen ĉesigo. Tiamaniere J. saniĝis pli kaj pli. La ekzamenoj pruvis ke lia koro larĝiĝis kiel ĉe unuranga sportulo.

Tiel fariĝis J. konstanta partoprenanto de la "kvartaga marŝado" (okazanta en Israelo ĉiujare). Krome J. marŝadis kelkfoje sole, de Tel-Aviv al Jeruselmo (ĉ.70 km.) kaj dum lastaj 2 jaroj partoprenis la tradician internacian marŝadon en Nederlando.

La kuracista konsilantaro de Europo, ekscianto pri la afero,

petis D-ron Guthejner, ke li sendu al ili sian pacienton.

Tiel veturis-ĉijare-al Europo S-ro Johanovic por partopreni la internacian marŝadon kaj poste disponigis sin al la s.m. kuracistoj kiuj deziris vidi lin kaj ekzameni.

S-ro Johanovic deklaris: La kvartaga marŝado estis por mi facila tasko. Poste oni ekzamenis min ĉiutage dum unu monato, kaj mi marŝis laŭ "ordono"-30-40 km. potage, sed mi superis kelkfoje eĉ 60 kilometrojn. Neeblis alie, la ŝoseoj estas tiom bonaj kaj la vetero estis belega!"

Poste iris Johanovic al Bruselo (Belgio), kompreneble piede, kie li estis entuziazme akceptata. De Bruselo J. veturis al la sidejo de la kuracista konsilantaro-Antrecht, kie trapasis 6 ekzamenojn post dusemajna marŝado ĉiunokte, i.i. tramarŝis J. la distrancon de 100 kilometrojn dum unu nokto!

S-ro Johanovic intencis poste viziti nepinon loĝanta en Baselo (Svisujo), sed alvenis al Antrecht letero kun la peto: "Sendu al ni s-ron Johanovic cele ekzamenado. Subskribo:"La internacia kuracista Kongreso. Manheim. Germanujo."

S-ro Johanovic veturis tiam al Manheim kie trapasis la necesajn ekzamenojn post kiam la kuracistoj deklaris: ke ne kapablas kompreni kion ili vidas "homo tiom sana en la aĝo 82, vere "rara mirindaĵo" "- La sangopremo, la korbatado kaj elasteco de la moviĝo, estas ĉe J. kiel ĉe junulo.

Reveninte Israelon, J. reakceptis sian kutiman laboron en la lavejo en Mikve-Israel (agronomia lernejo, proksime Tel-Aviv), rifuzante akcepti la proponon de la estraro, fariĝi pensiulo. Johanovic decidis ne forlasi la laboron kaj ankaŭ ne la marŝadon. J. Kahane.

(el "Jediot Aĥronot". traduko.)

****

La marŝado estas unu el la plej sanigaj ekzercoj por la organismo.
(Prof. Ehret.)

****

Instituto por esploro de la Negev-regiono.

Tri jaroj daŭris la esplorlaboro por sensaligo de subgrunda salita akvo en la laboratorio de la s.n. instituto por la "Negev esploro" en Beer-Sheba kaj ĉ. duonmilionoj da liroj (Israelaj) oni jam investis tiucele. La rezulto: kampa aparato jam funkcias en "Neot ha'Kikar" (situanta en la stepo Sodomo) kiu havigas sensaligitan akvon en ritmo de mil litroj dum unu tago.

"Neot ha'Kikar" estas la nomo de kooperativo, fondita per grupo de gejunuloj kiuj okupiĝas je bredado kaj kulturado de legomoj kaj floroj en Sodomo.

En la Sodoma regiono troviĝas fontoj de salita akvo, kiu entenas 3,000 miligramoj da salon je ĉiu litro, do-neuzebla por trinkado. La grupanoj de Neot ha-Kikar estis tial devigitaj alporti akvon, je elspazo de 15 liroj por ĉiu 1000 litroj!

Dume oni finkonstruis la s.m. aparaton, kaj post la konstato ke bone funkcias, decidis la scienculoj provi ĝin en "Neot ha-Kikar." Per konekto de la aparato al fonto de salita akvo, oni reicevis akvon kies enhavo de salo, malpliiĝis de 3000 mg. ĝis 500-800 mg. je ĉiu litro, kio estas la kutima kvanto da salo kiun enhavas la trinkebla akvo de la tuta regiono. La elspezo por 1 litro da akvo, estas nun 50 agorot (1/2 liro) t. e. tridekono de la antaua elspezo!

Ingeniero Reuven Matz, kiu estras la departamenton por sensaligo de akvo en la Instituto, deklaris, ke vide la sukcesa eksperimento en Neot Ha-Kikar, oni ekkomencos-versaĵne-produkti tiujn aparatojn por la enlanda merkato kaj por eksporto.

La grandeco de la aparato similas al tiu de Glacikesto (angle "refrigerator"), kaj la prezo estos ĉ. 500 israelaj liroj.

La konkero de dezertaj (kaj duondezertaj) regionoj kio fariĝis necesaĵo, vide la rapide kreskanta mondloĝantaro, kiu bezonas pli da "vivspacon"-ne estas plu utopio, sed afero realigebla jam en la proksima estonteco! (el "Maariv," traduko.)

Svisujo.-Vegetara dieto helpis privenki La nordan flankon de la Eiger-monto.

El la tri montoj, Eiger, Mönch kaj Jungfrau, situantaj en la regiono nomata "Berner Oberland" (Supra-lando de Berno), estas plej malfacile atingi la supron de la Eiger-monto de la norda flanko. 18 kuraĝaj montgrimpantoj perdis tie la vivon.

Dum marto-ĉijare-estis la nordmuro de Eiger privenkita per Germana-Austria grupo konsistanta el kvar montgrimpantoj, sub la gvido de Toni Hiebeler el Muenchen.

Kiel nutriĝis la grupo dum tuta semajno? Respondon donas Toni Hiebeler jene: "dank' al mia 20-jara sperto je montgrimpado, estis al mi la nutroproblemo por nia grava entrepreno tutklara. Mi sciis ke ni ne kapablos restadi en plena agpovo ĉe la kutima seka nutraĵo. Necesas facile digestebla dieto kiu entenu malmulte da albumeno. Albumeno postulas multe da nitrogenon por ĝia digesto, kies kvanto estas malalta en granda alteco. Tial mi decidis pri tri manĝtempoj, konsistanta el: Plena frukto de Hippophae Ram. (germane-Sanddorn.) Ovomaltin' kaj sekpano tritika, manĝataj nur dumtage, aldone supo kun Cenovis-kernoj, per kies abunda kvanto da marsalo,

kiun ĝi enhavas, oni rericevas la perditan salon kio estiĝas dum granda streĉo. Je ĉiu vespermanĝo estis disdonita: sup-ekstrakto kaj la matenmanĝo konsistise el fruktoj de Hippophae Rhamnoides kun 3-5 biskvitoj de plena sekalo kio sufiĉis malgrau la granda streĉo. La biskvitoj estis la sola seknutraĵo. Ne aperis iaj digestĝenoj kaj nenia signo de fort-elcerpiĝo estis rimarkebla, dum la sep tagoj de la sukcese plenumita tasko.

Ĉi tiun dietreĝimon ni enkondukis 2 monatojn plifrue dum vintra transiro de Karwendel, je kio ni estis konvinkitaj pri ĝia prefereco. Ĉe la estontaj entreprenoj ni aplikos nur tiun ĉi dieton".

-Kio obligas plenumi nekutime grandajn streĉiĝajn taskojn, certe efikos favore sur pli malgrandaj streĉojkaj kapablos plifaciligi la ĉiutagan laboron. Sportoj kaj atestoj de grandaj pioniroj - kiel supre menciitaj-kapablas instigi nian sporton praktikantan junularon al pripensemo.

Werner Zimmermann.

(el "Vegetarishes Universum)

Usono-Komence 1961 fondiĝis nova organizaĵo sub la nomo: Internacia Naturista Fakgrupo* Esperantista (*de U.E.A.), kiu celas diskonigi la ideojn de Nudismo inter Esperantistoj kaj disvastigi Esperanton inter la Nudistaj rondoj de diversaj landoj. La informfoliaro de INFE. entenas informojn rilate Nudismo. i.a. pri la celoj de moderna Nud-Kulturo, principoj, defino de Nudisto ktp., kiun ni represigas en nia revuo. La organo de INFE "La Naturista Vivo" estas redaktata de Leif Heilberg (1832 Page Street, San Francisco 17, Californio, Usono).

Interesuloj bv. sin turni al S-ro Leif Heilberg (lau supra adreso) au al unu de la landaj reprezentantoj:

Argentinio: S-ro Jose Corato, Dorrego 1549, Junior's Cordoba.
Austrujo: S-ro Helmuth Gerbert, Blutenstrasse 3, Linz-Urfahr.
Belgujo: S-ro Camiel De Cock, Medelaar I, Halle - Post Zandhovan.
Brazilo: S-ro A. Souza Barbosa, C.P. 158, Volta Redonda, RJ.
Francujo_ S-ro A. Bertin, 6 Rue des Champs Blancs, Yerres, Seine et Oise.
Germanujo: S-ro Edgar Kuti, Beethovenstrasse 7a, Frankfurt
Hispanujo: S-ro L. Armadans, Plaza Sagrada Familia, 4, 4º,3a, Barcelona - 13.
Jugoslavio: Prof.Vitomir Furlan, II.gimnazij, Šubiceva Ljblj
Qatar S-ro Nassif Isaac, P.O. Box III, Doha - Qatar, Arabian Gulf.
Svislando: S-ro Paul Bouvier, Route de Malagnou 52, Geneve.

"Varbu legantojn por "Vegetarano" kaj membrojn por T.E.V.A!

BAZAJ DIRAĴOJ DE LA NUDISMO.

Celoj de moderna Nud-Kulturo.

Moderna civilizo kun ĝiaj ĉiuj artefariteco, subpremaj kaj malpermesaj tendencoj, malebligas al homo uzi la gravajn elementojn sub naturaj statoj kiel nuda besto. Pli bonan alĝustigon inter la artefaritaj kaj naturaj elementoj en la vivo oni povas obteni per la malaperigo de la socia malpermeso pri nudeco, anstataŭigota de sincera kredo je la esenca sano de la homa korpo en ĉiuj ĝiaj funkcioj.

Se la individuo en stato de kompleta nudeco kondukas naturan higienan vivon en la malfermo, havas rektan kontakton kun suno, aero, akvo, varmo kaj malvarmo, kaj faras bone balancitajn ekzercadojn, li devenigos grandan kontentigon, regajnos fortikecon, disvolvos fizikan taŭgecon, senton de libereco, klaran senton de la plilarĝigo de lia personeco, kaj la maksimuman mensan profiton.

La ekzercado de nud-kulturo en grupo kontentigos la homan gregigeman tendencon kaj donos - per alportado de la tute nuda korpo internen de la amplekso de la personeco - pli akuratan impreson kaj pligrandigos la signifon de niaj kun-homoj. Ĝi disvolvos tute la instigon por plibonigo en fizika beleco kaj riĉigas la menson per nekaŝema diskuto, pli profunda rezonado, pli proksima kontakto kaj komprena kunlaboro.

Kompleta nudeco en kunigo kun la kontraŭa sekso provizos sufiĉan scion pri la fizika formo de la lia, antaŭforigos la nenormalan erotikan efikon de la kaŝiteco kaŭzita de la vestaĵoj, kaj permesos la plenan disvolvon de seksa vivo ne-melhelpita de falsa ĉasteco kaj nemoderita kuriozeco. Ĝi alportos reciprokan elektron por parigado kaj generado, bazitan sur estima kompreno de la kompleta personeco de la kunul(in)o.

La unio de fizika, mensa, socia kaj estetika celoj en la nudkulturn movado havos for-etendontajn rezultojn, disvolvos fizike pli sanajn kaj mense pli kapablajn individuojn kaj - ekzercita tra generacioj - estos grava faktoro en la evoluo de pli alta tipo de homaro.

Defino de Nudisto.

Nudisto estas persono, kiu kredas, ke vestaĵoj estas nek normalaj nek naturaj al la homa estaĵo sed povas esti uzataj, kiam specialaj cirkonstancoj de ĉirkaŭaĵoj aŭ de fizika komforto indikas la ĝustecon tion fari. Li ne imagas, ke la homa korpo iel estus hontinda per si mem, sed zorge diferencigas inter deca kaj nedeca elmontroj. Li donas al ĉiu parto de la korpo egale normalan naturecon, tute sen iu vulgareco aŭ malĉasteco.

...r tiu-ĉi vido iu kubuto, puba arkaĵo aŭ nazo estas egale respek...daj; tirojdo, testiko aŭ mamo estas nur tiom de glandoj, ĉiu ...n ĝia aparta sed egale grandioza funkcio por plenumi.

La Nudisto persistas, ke sun-kaj aer-banado estas esencaj al ...konservado de sano je ĝia plej bona; ke ne estas iu esenca ...tivo, kial la seksoj devus esti apartigataj, ĉar la moderna psiko...gio provizas multajn motivojn, kial ili ne devus esti. Li tial ...edas kaj ekzercadas ne-apartigatan aŭ socian nudismon en ludoj, ...ĝado, sun-kaj aer-banado kaj en eksterdomaj sportoj ĝenerale; ...an hejme, en la familia rondo, li kulturigas la senvestan vivon ...el la normalan vivon. La nudisto kredas kaj esperas ke la limoj, ...ter kiuj nudismo povas esti ekzercata kun dececo, laŭgrade larĝi...s, ĝis kiam la ekzercado de socia nudismo fariĝos ĝenerale ak...ptata procedo.

...incipoj kaj Normoj.

Nia celo estas la sana menso en la sana korpo. Tio-ĉi estas ...nur kredaro sed vivmaniero. Suno, lumo kaj aero estas esencaj ...ndiĉoj de homa bonfarto, Ni kredas, ke tiuj-ĉi elementoj estas ...suficĉe uzataj en la nuntempa vivo, je la malprofito de fizika kaj ...rala sano. Por la celo de sano kaj distrado kaj por la enstati... de la homo al sia mondo ni oferas novan socian ekzercadon, bazi...n sur la konata saniga valoro de elmontro al tiuj-ĉi elementoj ...j en la spirito de natureco, gajeco kaj pureco de korpo kaj men..., kiujn ili simboligas. Ni celas fari la kiom eble plej plenan ...n de suno, lumo kaj aero per programo de ekzercado kaj vivado ... la malfermo en tiu maniero, kiu rezultiĝos je la maksimuma fi...ka kaj mensa profito.

Ni kredas je la esenca sano de la homa korpo kaj de ĝiaj funk...oj: Ni tial rigardas la korpon nek kiel objekton de honto nek ...el temon por frivoleco aŭ erotika ekspluatado. Iuajn sinteno ... konduto nekonforma al tiu-ĉi elvido estas kontraŭa al la tuta ...irito de la societo kaj havas neniun lokon inter ni.

La ekzercado de nia fizika kulturo tendencas al simpleco kaj ...kteco en ĉiuj manieroj. Ni konsilas al niaj membroj pri la sana ...j higiena vivo. Ni rezervas la rajton trudi abstinecon de stim...iloj kaj ebriigiloj je niaj renkontiĝoj kaj sur niaj grundoj.

Ni invitas al nia membreco personojn de karaktero de ĉiuj aĝoj ...j ambaŭ seksoj. Niaj celoj ne estas ekskluzive fizikaj aŭ este...kaj sed prefere normala unuiĝo de tiuj-ĉi. Ni faras neniujn ...vojn pri politiko, religio/aŭ opinio kondiĉe, ke tiuj-ĉi tiel ...as tenataj kiel ne malhelpigi la celojn de la Movado. Oni in...ncas, ke la Movado estu reprezenta de la tuta socia ordo.

Kion ni kredas.

Ni kredas je la esenca sano de la homa korpo kaj de ĉiuj ĝiaj funkcioj.

Ni kredas je adnoninstrui deziron al ĉiuj personoj, pri plibonigi kaj perfektigi la korpon per natura vivado eksterdome.

Ni kredas, ke sunbrilado kaj freŝa aero en rekta kontakto kun la entuta korpo estas bazaj faktoroj je konservado de brila sano kaj feliĉo.

Ni kredas je kreado de beleco en ĉiuj objektoj kaj tial kuraĝigas virojn kaj virinojn al per taga zorgo kaj kulturigo krei por si mem la korpon belan.

Ni kredas, ke prezentado de la vira kaj virina figuroj en iliaj tuteco kaj kompleteco bezonas neniun pardonon au defendon, kaj ke nur en tia mensa sinteno ni povas trovi veran ĉastecon.

Ni kredas, ke la sano de la nacio estos nemezureble antauenpuŝata per la larĝa akceptado de la principoj kaj normoj rekomendataj de la N A T U R I S T A asocio.

Programo de Nudismo.

Ni asertas ke nudismo rigardas la vivon kiel esence puran/ Helpas moralan kaj fizka[illegible] /Neniam malnobligas - ĉiam altigas/ Retenas niajn pensojn kaj agojn en pura stato/ Diras ke la korpo estas pli ol vestaro;/

Oferas fizikan, moralan kaj spiritan komforton al ĉiuj/ Iras antau konvencia ĉasteco kaj inklinigas veran dececon, ĉastecon kaj moralecon/ Neas la argumenton ke portado de vestaĵoj estas morala au spirita neceso/ Lokigas en unu fratecon ĉiujn sektojn kaj ekleziajnj sociojn/ Postulas purajn motivojn de ĝiaj aliĝintoj/ Inspiras fierecon de korpo kaj estas rememorigilo, ke sana korpo devus fariĝi universala heredaĵo/ Montras, ke la sekso normale estas ne-maltrankviliga kaj malpliigas ĝin al ĝia ĝusta proporcio en la skemo de vivo/ Faros de la instruo pri la grandaj faktoj de la vivo, objekton de simpleco, beleco kaj vero.

La "Magna Carta" (granda plano) de Nudismo.

Sub ĝustaj protektoj kaj por la publika bonstato ni postulas:

I. La malaperigo el niaj statut-libroj de ĉiuj leĝoj, kiuj proklamas kiel neleĝan objekton la socian nudismon per si mem.

2. Difinado de almenau iu parto de niaj publikaj plaĝoj, parkoj, piknik-grundoj kaj distradaj centroj por lokoj, kie nudistoj povas libere vivi la naturan vivon en la malfermo.

A. Barun Ben-Haim.

La 17-an de Februaro 1961 forpasis en la 85-a jaraĝo A.Ben-Haim, unu el la fondintoj de la Vegetara movado en Israelo. Li estis multjara prezidanto de la Tutlanda Vegetara Asocio, kaj ĝis sia morto - aktivulo en la konsila Komitato.

A.B.Ben-Haim naskiĝis en Rusujo, en la urbeto Staraja-Usica,Besar.

Fininte la gimnazion li veturis Germanujon por studi la ingenieran fakon ., malgrau lia natura inklino flegadi malsanulojn, Al la demando, kial li ne studas medicinon, li respondis: "La medicino instruas kuraci malsanojn kiam ili jam disvolvigis kaj elvokis suferojn.Kaj-komencis pristudi la problemon pri preventado de malsanoj. Li studis kaj kolektis tiurilatajn librojn, kaj alveninte Israelon (en la jaro 1920) daurigis la kolektadon kaj aranĝis ampleksan bibliotekon pri sangardado.

Ben-Haim estis en konstanta rilato kun eminentuloj de la reforma nutraĵscienca-kaj natura vivmaniero, kiel Prof. Werner Zimmermann, Are Waerland, D-ro Bircher-Benner, D-ro Ralf Benner, D-ro Keller, D-ro Malten, D-ro Beker, D-ro Herselman kaj aliaj.

Ben-Haim kunhelpis spirite kaj materie je eldonado de la vegetara "revuo" Teva u Briut" (Naturo kaj Sano) kaj ankau je efektivigo de aliaj gravaj entreprenoj.

Inter aliaj, B. verkis en sia lasta vivjaro la libreton "Por saneco al sekuro kaj Paco" (Hebree, ĵus aperis).

Lia idealo, pri kiu li multe klopodis, estas-la urĝa neceso starigi Instru-centron por kuracistoj kaj iliaj helppersonalo, kie ili akiru la necesan scion pri preventado de malsanoj.

Alia ideo pri kio li klopodis, estas-starigo de koopera loĝdomo kun komuna manĝejo kaj ceteraj aranĝoj por solecaj vegetaranoj.

Foriris de ni sindonema pioniro de la vegetara movado, sen ĝui la realigon de siaj idealoj.

Ni daurigu klopodi por pli sana kaj ĝojplena vivado kaj ĉerpu fortojn de lia entuziasmo kaj senlaca agado, kiu ne ĉesis ĝis lia lasta spiro. - Honoron al lia memoro!

****

Diversaĵoj.

-Al la Spiritscienca Instituto de Martinus.-Elkoran dankon por la libroj: "La Ideala Nutraĵo" kaj "La Idolo plej longe vivanta" (3 ekz.) Recenzo aperos en la proksima "Vegetarano".-J.D.

-Bulgaraj legantoj, pagu la kotizon al: J.H.Krestanov, 6 Septemvri 2 Sofio. (10 Levoj por 4 sinsekvaj n-roj.3 Levoj por unu n-ro(20paĝa).

Nuntempe kaj estontece.

— Matura fruktokarno iĝos la nepre ĝusta homa nutraĵo. Ĝi ekstermos ĉiujn nutradomalsanojn, kaj per ĝi la homa organismo ŝanĝiĝos tiel, ke ĝi povos libere vibri en kontakto kun la sankta spirito, t.e. ke ĝiaj cerbo kaj nervaro povos sen ia malhelpo trakti la plej altajn kaj transcendajn temojn, ĉe kio la homo mem akiros la riĉon de la plej alta saĝo. El ĉi tiuj faktoj sekvas, ke la evoluo turnos tre grandan parton el la homa energio en alian direkton: ĉiun laboron nun dediĉitan al la animala nutrado oni en venonta mondepoko dediĉos al vegetara. Anstataŭ la nunaj tre ampleksaj bestoproduktado kaj bestobuĉado estiĝos gigantaj entreprenoj por sublimigi plantojn, por ke ili produktu pli multan kaj pli bonan fruktokarnon. Oni evoluigos fruktojn, kies grando kaj kvalito mirinde superos tiujn de la nunaj, kaj la nuntempa ampleksa agrikulturo estos anstataŭata de hortikulturo; niaj kampoj kun ondanta greno fariĝos florantaj parkoj el sublimaj fruktarboj.

Ĉar ĉi tiu nova nutromaniero postulas multe malpli da tero ol la nuna, la superfluan tersurfacon oni faros grandaj publikaj parkoj. Sur grandaj razenoj kun ĉarmaj boskoj, inter buntaj florarangoj kaj belaj skulptaĵoj, inter pavilonoj, kanaloj kaj arkaj pontoj la homoj image rerigardos al la antaŭaj barbaraĵoj. En libroj ili legos kun miro kaj abomeno pri la kadavromanĝado de iliaj antaŭuloj, kaj ili konstatos, ke ties protekto al bestoj havis sian originon ĉefe en kanibala avido al viando. En pompaj muzeoj vidiĝos ponardoj, hakiloj kaj grandaj buĉotranĉiloj, fiŝhokoj, ĉaspafiloj kaj aliaj murdaparatoj, mute parolante pri pasinta primitiva moralo. Mem ne konante malsanojn la homoj per historiaj verkoj ekscios kun teruro, kiel iamaj homoj estis turmentataj per malsanoj en koro kaj pulmoj, en renoj, hepato kaj la tuta digesta aparato; ili legos pri ftizo kaj kancero, pri konstipeco kaj nervozo k.t.p. kaj per ĉi ĉio ili vidos ilustrataj la vortojn de Jesuo, ke lia regno ne estas el ĉi tiu mondo.

(el "La ideala nutraĵo" de Martinus, traduko de C. Graversen.)

****

ANONCOJ:-Mi deziras korespondadi kun fraŭlino aŭ juna virino de intelekta nivelo. La nacia deveno, religio ktp. ne gravas. Salom Zamir.-(38 jaraĝa)- Amirim, Galil-regiono. Israelo.

-Grupo de Israelaj veganistoj deziras kontakton kun veganaj grupoj en diversaj landoj. Lingvoj: angle, germane, aŭ Esperanto. Adreso: M. Shohori. Tel-Aviv P.B.O. 2449. Israel.

(kotizo por anoncoj: 2 resp.-kup. por ĉiuj 10 vortoj).

D-ro Maurice Beddow Bayly

La mondvasta movado kontraŭ la vivisekcio de bestoj suferis nereparеblan perdon. Je la 22 junio, ĉijare mortis la fama D-ro. M. Beddow Bayly, Prezidanto de la Internacia Kultura Forumo, U.K.

Lia scio pri la vaneco de la suferado de la kompatindaj simioj eksportitaj el Hindujo por la eksperimentaj laboratorioj, kaj lia firma fideleco al la principo de la unueco de ĉiu vivo, faris el li idealistan partoprenanton de nia laboro por bestprotektado, kiel esprimita en la "Ĉarto de Bestrajtoj."

Li estis, en la nuna epoko, majstro de la granda protestado en ĉiu lando, kontraŭ la kruelaj eksperimentoj sur la bestoj, kaj ĉie, kie ĉeestas personoj kiuj klopodas kontraŭ ĉi tiu malmorala, senkora kaj degenera pratiko, oni sentos la perdon de lia sperta kaj zorg-plena gvidado. La granda saĝeco kaj la valora scio kiun li posedis certe ne povas esti anstataŭigita, sed feliĉe, la bona laboro de D-ro M. Beddow Bayly ne povas ĉesi kun la morto, tiel longe ke ekzistas idealoj de kompato indaj je nia klopodo, ĉar ni trovas nin riĉigitaj por ĉiam de la sennombraj libroj, precipe sur la medicina kaj kuracista aspekto de tiu grava problemo, kiujn li verkis.

Ne nur li estis asociata kun Hindujo (kelkaj el liaj verkoj reproduktiĝis en Hindi skribo) kaj la aspiradoj de ĉi tiu lando efektivigi la aksiomon de humana agado pri homaj kaj bestaj interrilatoj, kaj inter la homoj mem; sed li ankaŭ kunigis kun la fratularo idealista serĉante, pere de lingvo internacia, la mondhoman amikecon kaj la forigon de la milito inter la popoloj, ki[illegible] li skribis: "La Etiko de la Eksperimentoj sur la Bestoj" okaze de la fak-kunveno de la Budhana Ligo Esperantista en Varsovio, du[illegible] Universala Kongreso en 1959. Nia intenco estis tiamaniere im[illegible] re[illegible] nian filozofion de kompato kaj sen-perforteco sur la novan civilizacion, kiu devas naskiĝi por ke la mondo deturnu de si mem granda katastrofon.

Ĉiu Esperantisto povas nun informiĝi pri la inspiraj ideoj de D-ro Beddow Bayly, kaj tiuj kiuj volas posedi liajn librojn, kaj ankaŭ sin interesiĝas je bestprotektado, bv. sin turni al:

F-ino, Florence Barker,

Internacia Kultura Forumo, 127 Nevill Avenue, Hove 4, Sussex, Anglujo.

* * *

-Tri leonoj estis savitaj-de mortigo,(ĉar ne kapablis plu partopreni la prezentadon en Itala cirko, pro maljuneco). Tio ĉi okazis dank' al la interveno-lastmomente-de la Itala bestpotekta organizajo. La leonoj estis translokigitaj al alia cirko, kies mastroj certigis la bonfarton de la leonoj per flegado, nutrigo ktp. ĝis atingos ilin la natura fino. Kompreneble kontrau pago lau kontrakto subskribita de la s.m. organizajo.

(Traduko el Tel-Aviva Gazeto)

* * *

La Urang-Utango en danĝero. -La registaro de Saravak, unu el la statoj de la Indonezia federacio,estas embarasita pro la ebleco ke la gento de la grandaj simioj, nomataj Urang-Utango malaperu entute, se la ĉasado post tiuj grandegaj simioj daurəs.

Tiu-ĉi inteligenta simio, kiun oni facile povas instrui diversajn laborojn, troviĝas nur en Borneo kaj Sumatra. En Saravak (parto de Borneo) restis nur ĉ. 1000 Urang-Utangoj.

Okazis kunsido de speciala komitato kie oni pridiskutis la aferon kaj proponojn. I.a. iu proponis ke oni havigu al la Urang-Utangoj armilojn por ke ili povu sin defendi, tamen ĉitiun proponon oni ne aprobis.

(Traduko el "Maariv")

* * *

Lau la decido de la Burmaa parlamento, fariĝis-ĉijare-la Budhismo, la oficiala religio en la lando.

Por demonstri solene ĉi tiun decidon, liberigis la ĉefministro U-Nu 540 bestojn, kiuj estis dediĉitaj al buĉado. Oni translokigis ilin al sekura regiono kie estas malpermesata persekuti ilin. Burmo fariĝis de unu el la malmultaj landoj en la mondo. kie la buĉado estas malpermesata.

Jakob Lev (Sipestro).

* * *

Ni estu "fakaj" vegetaranoj!

-Vere, estas jam tempo, ke la metia vegetarismo venu en la mondon. Ke la moralaj postuloj: "ne suferigu" kaj "ne mortigu" validu ankau en la metia vivo, ĝuste en la tagtaga metia vivo kiu decidas pri nia mondrigardo. La nuna fak'-koncepto, kiu konas nur la mongajnon, kaj ne atentas la algluitan sangon sur ĝi, d[illegible]vas finfine esti rompata per metia digno, konforma al homeca sento kaj honesto. Kion helpas ĉiuj bestprotektaj organizajoj, se tia besttenado ekzistas en iaj mallumaj anguloj? Ĉi-tie helpas nur la firma malakcepto de la [illegible]: "[illegible]kon,

mi ne bezonas viandon! au la rekta sinteno de la produktanto: "Mi dankas elkore, tion mi ne faras! se vi viandon dezirasfaru ĝin mem". Ni preferas rigardi-dum la tuta tago-nur fruktojn nuksojn kaj legomojn, ol rigardi viandajojn. Ni volas labori dum la tuta tago-ĉe bona au malbona vetero-en nia ĝardeno, eĉ se la gajno estas pli malgranda. Jen okupo pli deca ol dehaki la kapojn de 2000 kokinoj, post kiam ili metis, lau la kalkulo — 200,000 da ovoj, au flegadi bovidojn dum 14 semajnoj, la tempodauro de ilia vivado, je kio la bredisto decidas. Ne, ni estas homoj! Ni volas porti fiere la nomon "Fakaj vegetaranoj" konsidere la turmentata bestaro.

Ni deziras kaj esperas ke kiom eble pli da konsumantoj aliĝos al la fakaj vegetaranoj, kaj subtenos ilin kiel produktantoj kaj liverantoj de siaj necesaĵoj.

Osvald Kiehne

(Traduko el: "Sontrauer Gesundheitsbote")

****

****

Kunlaboru favore la Bestrotektado!

Ni petas niajn reprezentantojn kaj la ceterajn amikojn de la "International Cultural Forum. U.K. (Internacia Kultura Forumo) en diversaj landoj diskonigi kaj disvastigi-kiom eble-la"Ĉarto de la Bestrajtoj".

Ni estas organizaĵo postmilita kiu ne posedas ian fondaĵon. La monsubteno estas nesufiĉa kaj la elspezoj-grandaj. Do, via SERVO por la bono de la bestaro; per informigo, cele elvoko de simpation kaj entuziazmon al la afero en via medio, per varbado de membroj al nia organizaĵo, per eduko de la publika opinio je kunsento al la bezonoj de la bestoj kaj ilia ku[illegible]igo per traduko kaj represo de la s.m. Ĉarto, cele publikigo en la loka gazetaro ktp.-estas dankeme akceptata.

Ekde la apero de la Ĉarto (4-oktobro 1953) ĉiu monero estis elspezita por ĝia publikigo, neniu ricevis ian pagon kaj nun, nenia monrezervo ekzistas por ke ni povu dissendi la Ĉarton al aliaj landoj.

Pro kunsento kaj kompato al la suferanta bestaro ni skribis ĉitiun alvokon kun la konscio ke estas nia devo helpi ilin en ĉiuebla maniero, ĉar ne kapablas helpi sin mem.

F. Barker

Honora Sekretario de"International Cultural Forum U.K."
127 Nevill Avenue; Hove 4, Sussex, England.

(Skribante al F-ino F.Barker aldonu afable respondkupono(j)n..

****

La leganto parolas.

(letero de R.N.) - "Elkoran dankon por la ĵus ricevita "Vegetarano" n-ro 13/14 kiun mi malpacience atendis. Rekompencis min ĝia interesega enhavo.

Kial okazis tiu ĉi granda malfruiĝo? Kelkaj amikoj, kun kiuj mi korespondas, plendis ke ne ricevis ĝis nun la "Vegetarano" malgrau tio ke sendis respondkuponoj. Bonvolu do tuj sendi al ili la revuon. Ĉu ne estas por vi la eldono de "Vegetarano" tro malfacila tasko? En via lasta letero al mi vi menciis, ke vi laboris dum 1922/23 en karbominejo proksime Bochum (Germanujo) el kio evidentiĝas ke vi ne estas tiom juna, kaj krome vi menciis, (sur paĝo 30) ke la elspezoj superas la enspezojn, kaj certe vi ne estas tiu riĉulo, kapabla suferi konstante la monperdon. Mi kredas ke vi ne ofendiĝos, se mi proponus, ke vi transdonu la eldonon al iu alia. Ke la "Vegetarano" ĉesu aperi estus vere, grand perdo por mi kaj sendube por multaj aliaj legantoj. Bonvolu do mencii en la sekvontan V-ano'n kion mi proponas, kompreneble se vi konsentas, se jes, vi elonu estonte la revuon "Lau eblecoj," ĝis vi trovos konvenan eldonanton, kiu konsentos transpreni la laboron.

Koncerne la fondo de internacia vegetara kolonio, je kio vi kelkfoje menciis, ĉu ne eblas ke la "dumtempa laborgrupo de kandidatoj por I. V. Kolonio" kiun vi proponis,-kaj vere estas neccesa-ekstaru en Israelo, eble en Amirim? Mi atendas vian respondon kiu estas por mi speciale grava, ĉar mi aliĝus tuj, se estus por mi, same por la ceteraj interesuloj, la ebleco restadi en Israelo almenau unu jaro. Monon por ŝipkarto mi posedas, ankau por reveturo, sed ne plu. Tio signifas, ke ekde mia alveno Israelon, mi devus gajni por mia vivtenado. Esperante ricevi de vi baldau detalajn klarigojn, mi salutas vin amikece. via R.N.

****

(respondo:al s-ano R.N.) -Vian leteron de---mi ricevis kaj dankas vin elkore por via propono, kiu devenas de sincera kunsento. Mi entute ne ofendiĝas, sed male, mi ĝojus transdoni la eldonon (kaj ankau la redaktadon), se troviĝus konvena s-ano, tamen nur post konsiliĝo kun kelkaj sindonemaj subtenantoj de la revuo. Verdire, estas por mi la eldonado kaj redaktado, ne facila tasko, tiom pli ke mi devas labori por mia vivtenado. Tamen la penso ke mi plenumas gravegan taskon, ekde komence 1959, kiam mi transprenis la eldonon de la "V-ano, ĉar alie ĉesus ĝia apero-havigas al mi senton de granda feliĉo. Kaj se iu demandas min: de kie de entuziasmo por la afero? Mi respondas fiere; tiun ĉi

entuziasmon mi heredis de la fondinto de T.E.V.A. kaj renoviginto de "Vegetarano" (post 18 jara interrumpo) la neforgesebla al mi N.B.Havkin (mortis-17, 11, 1957). Por N.B. Havkin estis Esperanto kaj Vegetarismo unu tuto neapartigebla. Ĉe ambau movadoj estas la "interna ideo" la sama, nome la ideo pri paco, kion s-ano Teich tiom bone klarigas en sia artikolo: "La komuna bazo de Esperanto kaj Vegetarismo", kion mi tutanime aprobas.

Necesas aldoni: ambau -ismoj akcentas la gravecon de la saneco. Esperanto - kies"interna ideo" estas: la resanigon de la homa socio, per sekurigo de konstanta pacstato inter la popoloj, je kio neutrala komprenilo povas multe kontribui, (tiucelo ĝi estas kreita) kaj la vegetarismo, kies "interna ideo" estas: pacaj rilatoj kun la vivestaĵoj (kiuj ne danĝerigas nian ekzistadon) kiel antaukondiĉo de pacaj rilatoj inter homo kaj homo. Nur tiam estos la individuo plensana ĉar liberegita de timo elvokita pro la danĝero de militeksplodo. -Ke la timo estas malsaniga, oni jam delonge konstatis. Nun estas komprenebla, kion N.B.Havkin intencis diri per la vorto "Evano" (Esperantisto-Vegetarano). Gi estas nova ismo, devenanta de la du ismoj: Esperantismo kaj Vegetarismo.

Ni estu Evanoj kaj propagandu la Evanismon. Nia organo estas la Esperantligva "Vegetarano". Hazarde, mi estas la eldonisto, mi scias ke mia lingvoscio ne estas sufiĉa, sed nia afero estas tiom gravega kaj necesega, ke kapablas "Paroligi eĉ mutulojn." Ĝis venos pli kapabla redaktoro, mi plenumos-lau mia povo-la taskon, lau la Talmuda diraĵo:"Kie ne estas HOMO, klopodu vi esti la homo."

Krome, vi [illegible] eraris. Lau B. Shaw, la vivspaco de la homo estas [illegible] (Vd "Reiro al Metuŝelah") dum mi estas nur 64 aĝa, do ankorau "juna" homo, kaj verdire santas min juna. Eblas ke ankau mi ĝisvivos 150 jarojn, se dume ne akazos io... Bedaurinde B. Shaw gisvivis nur 92 jarojn, estante vigla kaj laborkapabla ĝis la fino. Mi povos daurigi la eldonadon, kaj mi esperas ke la legantoj konsentos, pagante por 4 sinsekvaj n-roj (au por 2 n-roj). Unuvorte: la apero de "Vegetarano" estas necesega kaj ebla. Oferi ion por la idealo, devas ĉiu idealisto kaj mi ne volas esti escepto. De la legantoj mi petus nur, ke ili faciligu al mi la laboron, per tuja alsendo de la kotizo, post la ricevo de "Vegetarano."(antaupago estas ankau bonvena).

Koncerne starigo de "Dumtempa laborgrupo" en Israelo.

Eblas ke Israelo estas unu el la plej konvenaj lokoj tiucelo,

La interesiĝo pri la novfondita ŝtato estas granda, kaj la nombro de la vizitantoj-el diversaj nacioj kai landoj-kreskas konstante i.i. multaj kiuj restadas dum certa tempo, laborante en ia Kibuco (laborista komunumo) kiuj abundas en Israelo. La kibucoj estas fenomeno kiu elvokis grandan interesiĝon kaj admiron en la mondo. "Sole por vidi kaj sperti la Kibucon meritas veni Israelon." diras multaj, kiuj vizitis ilin. Same povus alveni vegetaranoj kiuj restadu en Kibuco dum certa tempo. Por nia celo gravas, striktaj vegetaranoj, kiuj interesiĝas pri fondo de Internacia Vegetara Kolonio, kaj aliĝus al ĝi se ekstarus. Ne estas malfacile, organizi ilin-dume-en unu grupo kiu partoprenus kaj stariĝus la dumtempan laborgrupon, supre menciita. Se ni sukceses tiel organizi fortan grupon de 40-50 kandidatoj, tiam ni povus alpaŝi al la realigo de la dua ŝtupo:starigo de la I. V. Kolonio mem. Por bone organizita grupo eblas multon atingi!

Konvenan terenon eblus ricevi senpago de la ŝtato, tamen mi ne povas garantii tion, oni povas ja antaue informiĝi. Due, povus la grupo de la kandidatoj, kontakti ankau kun aliaj ŝtatoj, kaj fine fondi la kolonion, kie interkonsento estos atingota. Ke Esperanto estu la komuna lingvo inter la grupanoj-estas memkomprenebie. Tial devos ĉiu partoprenanto scii Esperanton. La Vegetara kolonio Amirim, ne kapablas akcepti la proponitan grupon, kion mi ege bedauras. Eble en la estonto.

Preta havigi al vi pluajn informojn mi salutas vin, kaj viajn amikojn kiuj interesiĝas pri "Vegetarano" kaj I.V.K.-elkore.

via J.D.

****

RIDO SANIGAS
****

Du striktaj naturistoj.

A. - Mi intencas rezigni la bovinan lakton. K-ado D. klarigis al mi ke ne decas forrabi la nutraĵon de la bovido.

B. - Stultaĵoj! ne atentu kion la strangaj kaj kompatemaj vegetaranoj diras. Antau cio gravas nia sano.

A. - D. diras, ke ankau el saneca vidpunkto ni devas rifuzi la lakton. Dum la melkado, estas la lakto eksponata al la influo de la aero kaj diversaj bakterioj, i. i. malutilaj-enpenetras en la lakton, tiel ke ĝi entute ne taugas por ni.

B. - Ha!-eblas eviti la kontakton kun la aero. (entuziazme) kiel veraj naturistoj, ni klopodu proksimiĝi-kiom eble-al la naturo. Ni prenu la lakton rekte de la fonto!

A. - Ĉu? Ni suĉu la lakton de la bovinaj mamoj?

B. - Jes! se ni volas esti striktaj naturistoj!

A. - Vi pravas, sed kion mi faru, se la bovino kontrauos? ĝi povas ja piedbati!

B. - Ne timu! ni ligu la bovinon antau la suĉado!

A. - Bonege! Ĝisrevido! mi rapidas foriri, por aĉeti bovinon... Vivu la naturismo!

B. -Vivu la naturismo kaj - for la vegetarismo!

****

A. - Audu la novaĵon! raketo sendita de la tero, atingis la lunon. La piloto revenis vive, eĉ kunportis ŝtonojn de la luno! Ne dauros longe kaj ni konkeros la lunon!

B. - nekredeble! tamen mi eksciis alian novaĵon, entute ne ĝojigan. La Marsanoj pretiĝas ataki kaj konkeri la teron, por superregi nin.

C. - Tio ĉi neniam okazos! prefere ni ciuj pereu, per la atombomboj! Helpe nia glorrica scienco, ni kapablas plenumi tion plensukcese!... (D-n.)

****

Recenzoj.

"S.O.S!-Volk in Gefahr." (Popolo en danĝero) estas la monata periodaĵo de la Ligo de Liversociaj Vivreformuloj (Bund Freisozialer Lebensreformer, BFL.) redaktita de Georg Otto. Tiu ĉi organizaĵo meritas la atenton de ĉiu vivreformulo, (kiu ja inkludas la vegetaranojn). Jam de la unuaj 5 numeroj eblas konvinkiĝi, ke temas pri vivreformuloj kiuj akcentas ĉiujn aspektojn de l'vegetarismo, precipe la mondekonomian. Ni sugestas tralegi atente la artikolon: La vegetarismo kaj libersocia ordo." Dua artikolo aperos en la sekvonta V-ano. La "viva spirito" de "S.O.S." estas la vigla aktivulo S-ano Georg Otto, kiun ni salutas kaj deziras al li sukceson! (same al la kunlaborantoj). Ni varme rekomendas ĝin legi. La prezo de unuopa kajero estas 0,50 DM (-sendkostoj. (au 2 resp. kup.). Eldonejo: Bund Freisozialer Lebensreformer, Berlin-Lichtenfelde, Kolonie Zukunft 109, (Germanujo). Georg Otto.
(Espereble aperos Esperantlingvaj kajeroj de S.O.S!)

****

-Kelkaj legantoj ne ricevis la antauan V-ano"n, malgrau enpago por la revuo, eble pro perdo de iliaj leteroj. Espereble indulgos min, kaj skribos kiom da resp. kup. ili sendis.(p.k. sufiĉas) J.D.

-Resp. kup. estas maloportuna pagilo,-la perdo estas duono de ĝia valoro. Pagu prefere per mono al: "Bank Leumi le'Israel" Safad, Merom ha'Galil Israelo, por Jehezkel Dorn.

--au al S-ro Th. W.Teich, Se :. de T.E.V.A. Germanujo. (Vidu paĝo 2)

Vegetaranoj al ĉiuj popoloj, unuiĝu helpe la Mondlingvo ESPERANTO.

****

***** Cefanja 3:9 *****

-Tiam mi returnos al la popoloj lingvon puran. (Esperanto)
-Ki az ehpoh el amim safah brurah. (Hebree)
-For then will I turn to the people a pure language. (Angle)

****

Ni publikigas la supran citaĵon el la Malnova Testamento, ne pro religiemo sed por montri ke jam antau 2000 jaro (kaj pli frue) HOMOJ komprenis la gravecon kaj sentis kiom necesas komuna lingvo interpopola. Nun ni jam posedas ĉi tiun "puran" lingvon: ESPERANTO, kreita de nia majstro L.L.Zamenhof, kiu vere meritas-pro ĝia "Interna Ideo"-la honorigon: "Pacprofeto de la dudeka jarcento"!

****

"En laboro paca ne laciĝu, ĝis la bela songo de l'Homaro,
por eterna ben'efektiviĝos."

****

Grava Informo!

-La U.E.A. Delegita kaj sekretario de T.E.V.A. S-ro Th. W. Teich estas proponita okupi la oficon de Prezidanto de T.E.V.A. kion ni rekomendas. Certe legantoj de "Vegetarano" kaj membroj de T.E.V.A. aprobos tion per alsendo de letero (au P.K.) .
Interesuloj pri membriĝo al T.E.V.A,-petu formularon.

****

ESPERANTO VEGETARA HEJMO

en la belega vintra banloko Tiberias.
Gastoj estas bonvenaj!
Esperanto, angla, germana, franca, bulgara estas parolataj.
*Adreso: Sino Erna Ben-Haim. Gordon Str. Tibrias, Israelo.

****

Diversaĵoj

-Dankesprimo.-al S-ino E. Ben Haim por masinskriba-al S-anoj A. Mosch kaj Ŝ. Zamir por traduka laboro/-al la U.E.A. delegito H. Bakker por grava servo/-al S-ro Charles Prager por donaco kaj presaĵoj/al F-ino Florence Barker por servo kaj revuoj./-al S-anoj A. Mosch, F. Nieseler, S. Bogdanvicz, Walter Sommer, S- ino Frazer por la libro-donacoj, kaj al ĉiuj legantoj kiuj subtenas "V-ano"n.
-Plena listo de "Kvitancoj" aperos-pro manko de loko- en la sekvonta V-ano. Sendu afable la kotizon-se vi prokrastis ĝis nun.